

## Разновидности селфхарма:

- разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- кусание себя (включая закусывание щек изнутри, кусание губ);
- **онихофагия** (привычка грызть ногти и кожу вокруг них);
- **трихотилломания** (вырывание волос на голове и теле);
- **удары** о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены);
- **ожоги** (сигаретами, свечами, раскаленным металлом);
- **намеренное переедание и голодание;**
- **чрезмерные физические нагрузки.**

Селфхарм — явление со своими особенностями. Помимо навязчивой идеи нанести себе вред, подростки попадают в так называемую *«ловушку селфхарма»*.

### Что это такое?

Когда на человека воздействует тот или иной триггер (то есть причина, побуждающая к нанесению себе увечий), его эмоции нарастают до такой степени, что без селфхарма обойтись невозможно.

Как только подросток причиняет себе боль, наступает временное облегчение и внутреннее удовлетворение (из-за выброса эндорфинов). После короткого промежутка спокойствия состояние дискомфорта нарастает опять, а сопровождаться оно может ещё и чувством отвращения к своему телу (те самые порезы, поврежденные ранки или залысины). Ловушка селфхарма именно в этом – в цикличности и повторении эпизодов самоповреждения. Из-за кратковременного облегчения при попытках себе навредить, человек как бы подсаживается на такой способ себе помочь.

## Селфхарм: всё, что нужно знать родителям



Селфхарм или самоповреждающее поведение – намеренное нанесение увечий и повреждений самому себе.

Как правило, селфхарм – это первая реакция на любой стрессовый раздражитель (слово, событие, действие, эмоция).

По статистике, около 38% ребят в пубертате хоть раз в жизни занимались селфхармом.

Селфхарм – попытка человека справиться с негативными эмоциями и метод себя наказать (аутоагрессия). **В каком-то смысле, это немой крик о помощи – тем, кто рядом, кто готов тактично поддержать и найти профессионалов.**

*Педагог-психолог, каб. 3-11*

## РАСПРОСТРАНЁННЫЕ МИФЫ

1. **СЕЛФХАРМ — НЕЗАВЕРШЁННЫЙ СУИЦИД.** Нет, хотя бы потому, что некоторые разновидности самоповреждения не приводят к летальным последствиям. Даже если говорить о намеренном голоде или порезах лезвиями, то первое желание человека в этом случае — не покончить с собой, а только себя наказать, снять негативные эмоции и переключиться с моральных переживаний на физическую боль.

Кроме того, Томас Джойнер, американский специалист по суицидальному поведению, заявляет, что у людей, на протяжении долго времени практикующих селфхарм, снижается восприимчивость к боли и постепенно исчезает страх смерти. Выходит, самоповреждение для них чаще всего не связано с желанием покинуть этот мир. Но мотивы селфхарма у подростков конечно могут отличаться.

### 2. **СЕЛФХАРМ—ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

Селфхарм сложно назвать заболеванием, а вот симптомом — вполне. Умышленные самоповреждения могут являться свидетельством множества ментальных недугов (например, ОКР, депрессии, РПП, посттравматического или биполярного расстройства).

### 3. **СЕЛФХАРМ—ЭТО МАНИПУЛЯЦИЯ.**

Из-за стигматизации ментальных расстройств бытует миф, что подростки наносят повреждения только чтобы привлечь к себе внимание. Однако это не так: когда речь идет о селфхарме, специалисты не разделяют самоповреждающее поведение на «настоящее» и «демонстративное».

## Что делать и как реагировать

Если родители подозревают, что их дети занимаются селфхармом, очень важно составить определённый план работы. Именно работы, поскольку избавление от желания нанести себе увечья – кропотливый совместный труд родителей и детей, требующий регулярности и осознанности. Родителям следует соблюдать некоторые правила для поддержки ребёнка и формирования у него навыков другими методами справляться с сильными эмоциями.

### Отбой критике.

Ругань, замечания, внушение чувства вины и стыда точно не мотивируют человека прекратить «над собой издеваться», а ещё сильнее загоняют его в «ловушку селфхарма».

Родителям стоит искоренить из своего лексикона следующие фразы:

«Не выдумывай, все проблемы только в твоей голове», «Перерастёшь», «Займись лучше чем-нибудь полезным, чтобы на дурь времени не оставалось», «Нужно смотреть на вещи позитивнее», «Просто возьми себя в руки и перестань», «Ты сам выдумываешь себе проблемы, мы в твоём возрасте таким не страдали».

### Полезные фразы.

А вот некоторые фразы, напротив, очень помогают родителям наладить контакт с ребёнком, страдающим самоповреждающим поведением, и повысить уровень доверия:

«Я всегда рядом, если тебе нужна помощь», «Я, возможно, не могу до конца понять твои чувства, но ты не одинока, я всегда готов тебя выслушать», «Давай справляться с трудностями и сильными эмоциями вместе».

«Что ты думаешь про поход к психологу?», «Мне безразличны ты и твоё здоровье, поэтому я хочу лучше понять твое состояние и какая помощь тебе нужна», «Ты не плохой, даже если у тебя случился срыв».

### Признавайте эмоции.

Большинство людей наносят самоповреждения, чтобы дать выход своим скрытым эмоциям. Скажите, что вы понимаете, насколько эти переживания сильные и что вы тоже порой переживаете сильные эмоции. Можно поговорить о том, как вы выражаете свои эмоции. Это поможет увидеть позитивные способы выражения эмоций, при которых не нужно причинять себе вред.

### Эмоциональное переключение.

Попробуйте вместе с ребёнком составить план действий. Например, если он чувствует, что новый эпизод самоповреждения не за горами (по своему состоянию, эмоциям и т.д.), то предложите ему альтернативу для переключения мыслей. Может быть, это будет разговор с другом, звонок на телефон доверия, энергичная зарядка, раскрашивание картины по номерам или контрастный душ. Некоторые подростки вместо того, чтобы брать в руки лезвие, используют кусочек льда или фломастер. Такой приём помогает убрать физические увечья, но имитирует прежний способ справляться с трудностями. Так можно делать, если понимаешь, что другие способы не помогают совсем.

### Места поддержки.

Подросток должен знать, что самоповреждающее поведение – это не стыдно. У него всегда должно быть место, куда можно обратиться за поддержкой. Не обязательно, чтобы это были мама и папа. Возможно, ему лучше всего помогает

общение в тематических группах с ровесниками или конкретный специалист.

### Навыки и техники контроля.

С ребёнком необходимо придумать вместе несколько техник, которые помогают ему в кризисные моменты. Например, кто-то контролирует свое эмоциональное состояние с помощью **календаря эмоций**, отмечая в течение дня колебания своего состояния. Другие предпочитают замещать стресс или тревогу **творчеством**. Третьим психотерапевты рекомендуют **рисовать на теле** в моменты, когда хочется нанести себе увечья.

Основной линией родительского поведения должны быть принятие, поддержка, отсутствие осуждения и поддержание доверительных отношений с подростком.

При обнаружении у ребёнка признаков самоповреждающего поведения, в первую очередь, следует прояснить его состояние у специалистов. Они помогут подростку сформировать индивидуальные навыки саморегуляции и при необходимости исключат (или подтвердят) наличие иных расстройств, к примеру депрессии. Главное помнить, что борьба с селфхармом должна быть командной (подросток + родители) и систематической.

